



Wenn Harmonie zur Falle wird



Wenn Harmonie zur Falle wird - 3 konkrete Schritte für Klarheit mit Herz

Was dir hilft, dich liebevoll abzugrenzen

„Klar UND freundlich – so findest du deine authentische Haltung“

Du willst klar sein, dich abgrenzen, Verantwortung teilen – aber gleichzeitig willst du niemanden verletzen, keinen Konflikt provozieren, das Miteinander bewahren.

Dein Kopf sagt „Sag was!“, dein Herz flüstert „Sei lieb!“

👉 Das innere Ziehen in beide Richtungen ist normal. Es zeigt, wie wichtig dir **Verbindung UND Selbstrespekt** sind. Aber genau dieser Spagat kostet Energie – und oft bleibt man dann lieber still.

✅ 3 konkrete Schritte für Klarheit mit Herz

1. Stopp – gib dem Dilemma einen Namen:

Erkenne: *„Ich bin gerade im Spannungsfeld zwischen Klarheit und Harmonie.“*

👉 Allein das benennen entlastet und bringt dich aus der inneren Enge.

2. Kurz innerlich sortieren – mit 2 Fragen:

- Was ist mir hier wichtig – für mich selbst?

- Was ist mir hier wichtig – für die Beziehung?

👉 Wenn du das weißt, kannst du **beides würdigen**, statt dich für eins zu entscheiden.

3. Formuliere deinen „klar-liebevoll“-Satz:

Z. B. *„Mir ist wichtig, dass wir gut zusammenarbeiten – deshalb spreche ich das an.“*

Oder: *„Ich mag unser Miteinander, und gleichzeitig wünsche ich mir ...“*



Tool-Tipp: Die „Und-Sätze“-Technik

Verknüpfe Klarheit und Beziehungsorientierung bewusst mit dem Wort **„und“** statt mit „aber“:



*„Ich verstehe dich, **aber** ich sehe das anders.“*



*„Ich verstehe dich, **und** ich sehe das anders.“*

Das kleine Wort **„und“** öffnet Räume statt Fronten zu bilden. Es stärkt die Haltung: **Ich darf klar sein – und gleichzeitig in Beziehung bleiben.**

Motivierender Impuls zum Mitnehmen

„Klarheit ohne Liebe macht hart. Liebe ohne Klarheit macht weich. Zusammen ergeben sie echte Präsenz.“

Du darfst beides sein: klar und zugewandt.

Jeder „Und-Satz“ ist ein kleiner Schritt raus aus dem inneren Kampf – hin zu innerer Stimmigkeit und echter Verbindung.

 **Bonus für dich:** In meinem Videokurs „*Achtsame und authentische Kommunikation leicht gemacht!*“ lernst du, wie du dich liebevoll und klar abgrenzen kannst – ohne schlechtes Gewissen.

 Du erkennst innere Spannungen zwischen Harmoniebedürfnis und Klarheit – und findest deinen stimmigen Weg dazwischen.

 Mit einfachen Tools aus der Transaktionsanalyse verbindest du Beziehung und Selbstrespekt.

 Du bekommst ein Video mit alltagstauglichen Impulsen, praktische Beispiele und Reflexionsfragen.

 **Nur hier als Bonus: Jetzt für 9.– statt 39.– SFr. – für mehr innere Stimmigkeit und echte Verbindung.**

 **Hier geht's zum Kurs:** **Achtsame und authentische Kommunikation leicht gemacht!**

Alles Liebe

Deine Sandy Kinnigkeit

Gründerin der Akademie für Systemveränderung

www.sandy-kinnigkeit.ch